



～もりのキッチン～

令和2年度
9月号
げんきな森中央保育園

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|----------|---|-----------|---|--------|--|-----------|---|----------|---|-------|
| ★ | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
|  | | キッシュ風卵焼き・甘辛いりこ 大豆入り煮昆布 味噌汁 パイン | | ワカメのチャンプル・ししゃも ドレッシングサラダ 味噌汁 パイン | | 魚のオニオンマヨ焼き・トマト 三色ピーマンのごま和え ジュリアンスープ リンゴ | | 高野豆腐のオランダ煮 野菜のレモン醤油和え 味噌汁 梨 | | 焼肉丼 焼き南瓜 ワカメスープ バナナ | |
| 9時 | | 9時 | ウエハース | 9時 | せんべい | 9時 | ビスケット | 9時 | クッキー | 9時 | かりんとう |
| 3時 | | 3時 | きのこスパゲティ | 3時 | 人参マフィン | 3時 | じゃが丸くん | 3時 | 黒ごまラスク | 3時 | カステラ |
| 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| 魚と切干大根の煮つけ 小松菜の炒め物 味噌汁 ブドウ | | 親子焼き・甘辛いりこ ひじきの炒め煮 味噌汁 キウイ | | ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え リンゴ | | 筑前煮・かえり 青菜のおかか和え 味噌汁 梨 | | 魚の南蛮漬け・トマト 野菜のナムル 味噌汁 ブドウ | | 麻婆丼 ごぼうの金平 卵スープ バナナ | |
| 9時 | かんぱん | 9時 | チーズ | 9時 | せんべい | 9時 | かりんとう | 9時 | せんべい | 9時 | クラッカー |
| 3時 | ストーンクッキー | 3時 | 牛肉きのこご飯 | 3時 | ピーマン炒め | 3時 | フルーツヨーグルト | 3時 | フレンチトースト | 3時 | 黒糖パン |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | |
| 魚のホイル蒸し ひじきの華風和え 味噌汁 リンゴ | | チキンのトマト煮込み 干草和え ジュリアンスープ キウイ | | 炒り卵の中華あんかけ 切昆布と千切り大根のハリハラダ 味噌汁 梨 | | とんかつ・トマト キャベツのピーナツ和え 味噌汁 リンゴ | |  | | 三色丼 南瓜と厚揚げのあんかけ 味噌汁 バナナ | |
| 9時 | サブレ | 9時 | クッキー | 9時 | あられ | 9時 | チーズ | 9時 | | 9時 | かんぱん |
| 3時 | ひじきおにぎり | 3時 | 小倉蒸しパン | 3時 | フルーツ白玉 | 3時 | スキムクッキー | 3時 | | 3時 | コッペパン |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | |
|  | |  | | ポークビーンズ 南瓜サラダ 卵スープ 梨 | | 魚の蒲焼き風・トマト ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 ブドウ | | 豆腐のまり揚げ・粉吹き南瓜 ひじきの和え物 味噌汁 りんご | | きのこカレー 福神漬け ねばねばサラダ バナナ | |
| 9時 | | 9時 | | 9時 | せんべい | 9時 | クッキー | 9時 | かりんとう | 9時 | ウエハース |
| 3時 | | 3時 | | 3時 | 変わりおはぎ | 3時 | ホリホリスティック | 3時 | 南瓜マフィン | 3時 | コッペパン |
| 28 | | 29 | | 30 | | ★ | | ★ | | ★ | |
| 豚肉と茄子の味噌炒め じゃが芋とチーズのゆかり和え 味噌汁 梨 | | 五目卵焼き・甘辛いりこ 厚揚げとこんにゃくの炒め煮 味噌汁 ブドウ | | レバーのマリアナソース炒め マセドアンサラダ コンソメスープ リンゴ | |  | |  | |  | |
| 9時 | かんぱん | 9時 | ビスケット | 9時 | チーズ | 9時 | | 9時 | | 9時 | |
| 3時 | 石垣もち | 3時 | きなじゃがクッキー | 3時 | みたらし団子 | 3時 | | 3時 | | 3時 | |

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・スキムミルクでカルシウムを強化しています。



9月1日は防災の日です。
おやつに非常食を食べます。